

# Zo graag een Baby

## Online coachprogramma

Bij Zo graag een Baby wordt de 'BUBBEL-methode' gebruikt als leidraad voor het online coachprogramma.



Het woord 'bubbel' is een verwijzing naar het gevoel van 'in een bubbel zitten' wanneer zwanger worden niet lukt. Het kwetsbare en eenzame gevoel dat je 'niet meekomt met de rest'.

Daarnaast staat BUBBEL voor elke eerste letter van de modules Begrip, Uiten, Bewustwording, Bewust zijn, Eigenliefde en Leven.

Het programma bestaat daarmee uit 6 modules (plus een extra module Relatie) en elke module bestaat uit 2 of 3 delen. Elk deel bestaat uit:

- Een geschreven introductie
- Diverse audio-opnamen
- Geleide meditaties / ontspanningsoefeningen / ademhalingsoefeningen
- Een werkboek (met verdiepende en inzichtgevende opdrachten).
- Waar mogelijk: extra informatie in PDF's

# Module

## Begrip:

In deze module wordt inzicht verkregen in waarom een (nog) onvervulde kinderwens zoveel impact heeft op een mens(en)leven). Denk daarbij aan de verschillende levensfasen waarop een onvervulde kinderwens invloed heeft, hoe de relatie onder druk kan komen te staan en de verlieservaringen die zich opstapelen naarmate het langer duurt om zwanger te worden.

De twee delen:

- **De impact van een onvervulde kinderwens**

Doel: het creëren van begrip bij de cliënt voor de eigen, ingewikkelde situatie.

- o Wat maakt een onvervulde kinderwens zo ingewikkeld?
- o Een onvervulde kinderwens als een vorm van rouw

- **Jouw onvervulde kinderwens**

Doel: het in kaart brengen van welke invloed de onvervulde kinderwens momenteel op het leven van de cliënt heeft.

- o Veelvoorkomende emoties bij een kinderwens
- o De impact van een onvervulde kinderwens op jullie relatie

# Module

## Uiten:

In de module Uiten is er aandacht voor alle emoties die komen kijken bij een onvervulde kindwens en hoe de cliënt daarmee omgaat. Het erkennen en normaliseren van emoties staat centraal, alsmede ondersteunende informatie over de functie van emoties, waardoor er begrip ontstaat.

De drie delen:

- **Hoe gaat het met je?**

Doel: Het - eerlijk - in kaart brengen hoe het met de cliënt gaat op mentaal vlak.

- o Wat gevoelens met je doen

- **Jouw coping strategie**

Doel: Het uitzoeken van hoe de cliënt gewoonlijk met moeilijke situaties omgaat en hoe dat anders/beter kan.

- o De verschillende coping mechanismen

- **Omgaan met heftige emoties**

Doel: meer inzicht in welke emoties er spelen (herkenning), het erkennen van de aanwezigheid van die emoties en ermee leren omgaan op een andere (betere) manier.

- o Het driestappenplan omgaan met emoties

- o De functie van emoties

- o Ontspanningsoefening

- o Hoe ga je om met: verdriet, angst, controleverlies, een onzeker toekomst, schaamte, schuldgevoel, jaloerse gevoelens, teleurstellingen, boosheid, piekeren en depressieve gevoelens.

# Module

## Bewustwording:

Deze module is er om de cliënt zich bewust te laten worden van de invloed die zij zelf heeft op haar mentale welzijn en van het feit dat daar winst te behalen valt.

De drie delen:

### - **Wie ben ik?**

Doel: door in kaart te brengen hoe de persoonlijkheid van de cliënt is, wordt de cliënt in staat gesteld, om op basis daarvan passende keuzes te maken in hoe zij om wil gaan met haar onvervulde kinderwens.

- o Je oorspronkelijke zelf
- o Hoe je wordt gevormd door het leven
- o Visualisatie-oefening

### - **Wat gedachten met je doen**

Doel: door de cliënt bewust te maken van welke negatieve gedachten er spelen en welke invloed die hebben op je welzijn (mentaal en fysiek) kan de cliënt een bewustere keuze maken om anders te leren denken.

- o Het negatieve effect van negatieve gedachten
- o Een aantal wijze lessen van Byron Katie
- o De relatie tussen negatieve gedachten en stress, en wat je er aan kunt doen.

### - **Dat stemmeje in je hoofd**

Doel: de cliënt krijgt inzicht in welke kernovertuigingen zij heeft en hoe ze daarnaar leeft. Ze krijgt handvatten aangereikt om de negatieve innerlijke stem te herkennen en er afscheid van te nemen zodat er rust en ontspanning ontstaat.

- o Kernovertuigingen over jezelf
- o De innerlijke criticus

# Module

## Bewust zijn:

In deze module gaat het over acceptatie, het bij zichzelf blijven en positiever denken - ondanks de situatie waarin de cliënt zich bevindt. De cliënt is zich bewust van wat er allemaal speelt en maakt bewuste keuzes in hoe ze met haar situatie omgaat.

De drie delen:

### - **Bewust van je levenspad**

Doel: hier werkt de cliënt aan acceptatie en creëert daarmee rust in de situatie waarin zij zit.

- o Het levenspad
- o Acceptatie, hoe dan?

### - **Bewust kwetsbaar zijn**

Doel: door kwetsbaar te durven zijn valt er een last van de schouders van de cliënt, zij hoeft niet meer 'te doen alsof het allemaal goed gaat' en kan erin berusten dat het soms ook even niet goed gaat.

- o Kwetsbaar zijn is niet zwak
- o Afrekenen met perfectionisme
- o Minder perfect is ook ok

### - **Bewust denken**

Doel: hier krijgt de cliënt de controle terug over haar gedachten en hoe die haar welzijn beïnvloeden, ze leert haar manier van denken te veranderen waardoor er meer ruimte is voor een positieve mindset.

- o Het spirituele bewustzijn
- o 7 lessen in het aanpassen van je mindset
- o Het beïnvloeden van je gedachten

# Module

## Eigenliefde:

In deze module draait het om het zichzelf op nummer 1 zetten van de cliënt. Zodat zij de tijd neemt om mentaal en fysiek in balans te komen en haar veerkracht te (her)vinden. Zodat zij zich eigenhandig in de meest optimale omstandigheid brengt die mogelijk is.

De drie delen:

### - **Lief zijn voor jezelf**

Doel: de cliënt leert wat eigenliefde is en waarom het zo belangrijk is om jezelf op nummer 1 te zetten, zeker in moeilijke situaties.

- o Wat is zelfcompassie?
- o De weg naar eigenliefde

### - **Lief zijn voor je lijf**

Doel: vaak is de relatie met het lichaam verslechtert omdat de cliënt het idee heeft dat haar lichaam haar in 'de steek laat'. Deze module is er om die relatie te verbeteren en te versterken.

- o Signalen van je lichaam
- o Het effect van emoties op je lijf
- o Wat stress met je lijf doet
- o Het nut van mediteren bij stress

### - **Laad jezelf op**

Doel: Vaak heeft de cliënt het gevoel 'leeg' te zijn. In dit wordt de cliënt uitgedaagd om haar energieniveau weer op peil te brengen.

- o Wat emoties met je energieniveau doen
- o Oplaadtips: slaap, ademhaling, yoga, meditatie etc

# Module

## Leven:

Hoe kan de cliënt toch plezier hebben in het leven, zonder dat zij moeder is? Hoe leeft zij door terwijl ze wacht op een baby? Dat is waar deze module over gaat. Ook is er aandacht voor positieve intenties en hoe die kunnen helpen om op een positieve manier naar de toekomst te kunnen (en durven) kijken.

De twee delen:

### - **Jouw innerlijke kompas**

Doel: de cliënt durft meer op zichzelf te vertrouwen, weet wat goed voor haar is, wat haar behoeften zijn en hoe ze die kan vervullen. Zij leert om niet continu in het hoofd zitten, maar om soms ook even alle gedachten los te laten.

- o Je hart als kompas
- o Hoe luister je naar je intuïtie?

### - **De kracht van intenties en zingeving**

Doel: de cliënt lukt het beter om door te gaan met leven, zij stelt belangrijke keuzes niet langer uit tot het moment dat het 'gelukt is' en het lukt haar beter om met een positieve blik en vanuit vertrouwen naar de toekomst te kijken .

- o Een zinvol leven leven
- o De kracht van intenties



# Module

## Relatie:

In de praktijk blijkt nogal eens dat stellen met een onvervulde kinderwens te maken hebben met relatieproblemen. Om wederzijds begrip te creëren en daarmee rust in de relatie te brengen, is deze extra module toegevoegd met de volgende onderdelen:

- **Open up:**

De cliënt(en) leren open en eerlijk naar elkaar te zijn over welke behoeften er zijn op het vlak van emotionele ondersteuning.

- **Kijk in de spiegel:**

De cliënt(en) kijken naar het eigen aandeel in hetgeen waar het soms niet lekker loopt.

- **Verschillen, wat moet je ermee?**

Het wordt duidelijk welke verschillen er zijn tussen beide partners en hoe zij rekening met elkaar kunnen houden.

- **Clean up the mess:**

Alles wat nog in de weg staat wordt besproken, zodat er een goede basis staat om deze moeilijke periode samen goed door te komen.

- **Keep us alive:**

De cliënten kijken samen naar wat ze kunnen doen om de relatie leuk te houden door de focus te verleggen van de onvervulde kinderwens naar: wat bindt ons nog meer en hoe kunnen we daar ruimte en aandacht aan geven?